FICHA DE TREINO - MULHERES

INICIANTE 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 1

GLÚTEO/QUADRÍCEPS /PANTURRILHA



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	AQUECIMENTO	5 MIN	DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO PÉLVICA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	MESA FLEXORA	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	FLEXOR COM HALTER	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PASSADAS LIVRES	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

FICHA DE TREINO MULHERES

INICIANTE 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 2

TRONCO/COSTAS/PEITO/ABDOMINAL



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	CRUCIFIXO MAQUINA	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PUXADOR ALTO ABERTO PRONADO	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PULLDOWN CORDA EM PÉ	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA CURVADO PRONADO	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	HIPEREXTENÇÃO LOMBAR	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	3 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

FICHA DE TREINO - MULHERES

INICIANTE 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 3

GLÚTEO/QUADRÍCEPS /PANTURRILHA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	AQUECIMENTO	5 MIN	
	ELEVAÇÃO PÉLVICA (APARELHO OU BARRA)	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AVANÇO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -10 REP / 4ª - 8 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	AGACHAMENTO SUMÔ C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS C/ PÉS ABDUZIDOS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



FICHA DE TREINO MULHERES

INICIANTE 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 4

TRONCO/OMBROS/BRAÇOS/ABDOMINAL



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
ELEVAÇÃO FRONTAL C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
CRUCIFIXO INVERSO MAQUINA	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
DESENVOLVIMENTO C/ HALTER SENTADO	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
ROSCA ALTERNADO SENTADO	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
TRÍCEPS MERGULHO	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
TRÍCEPS TESTA CORDA NO CABO	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
PRANCHA ABDOMINAL	3 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)

FICHA DE TREINO - MULHERES

INICIANTE 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 5

GLÚTEO/QUADRÍCEPS /PANTURRILHA



	AQUECIMENTO	5 MIN	DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO PÉLVICA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	MESA FLEXORA	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	FLEXOR COM HALTER	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PASSADAS LIVRES	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA SENTADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 6

CÁRDIO DE1 HORA (140 A 160 BPMS)

DIA 7

DESCANSO